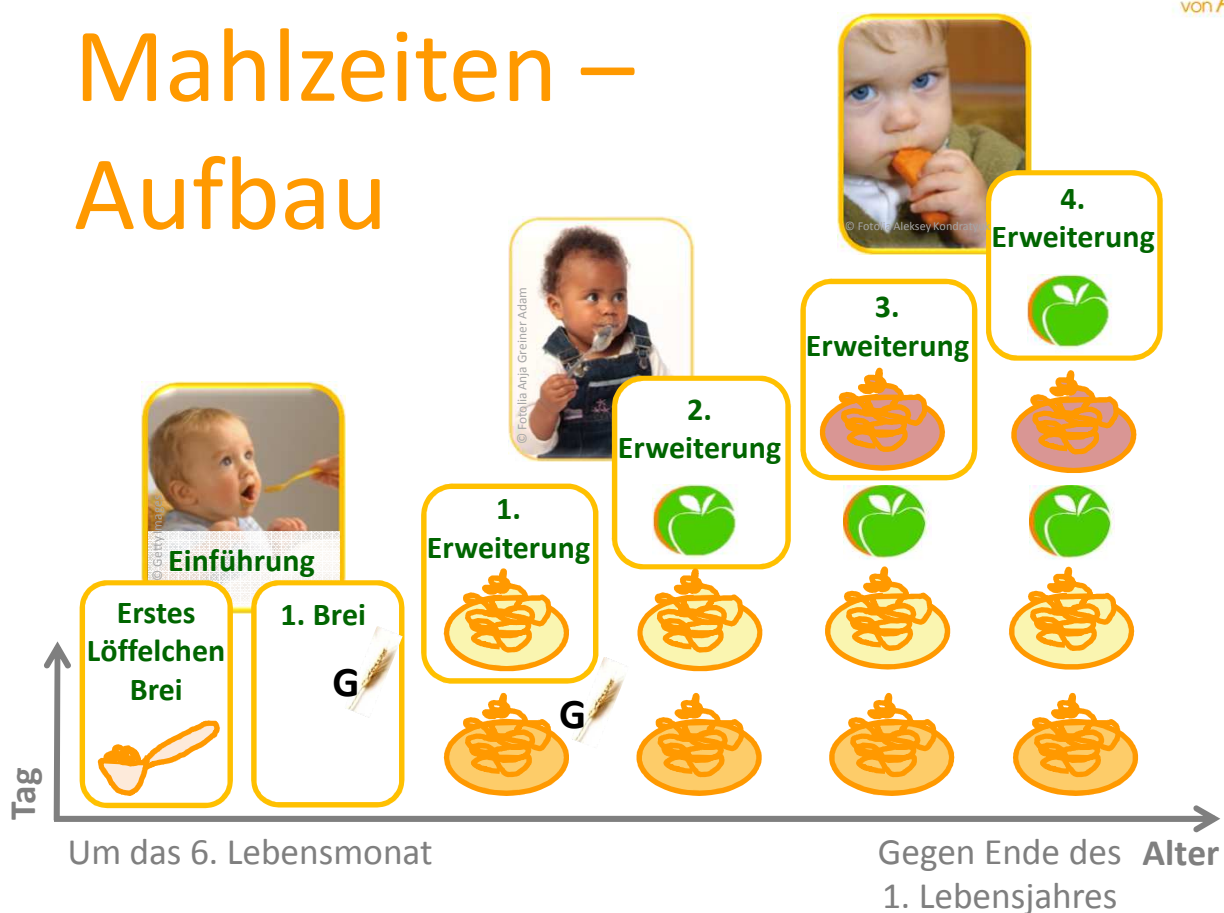


# Mahlzeiten – Aufbau



**Kleine Mengen** fein pürierte Beikost (2-3 Löffel)



Brei mit Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte, Ei oder Fisch als eine Zutat (**eisen- und zinkreich**)  
Zutaten abwechseln! Saisonales Gemüse und Obst bevorzugen



**Gluteneinführung** dauert ca. 4 Wochen, zwischen Beginn des 5. und 7. Lebensmonats



Diese Beikostmahlzeiten **ohne** Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte zubereiten



**Zwischenmahlzeit:** bevorzugt Obst und Gemüse in Form von Mus oder Finger Food

Experimentieren Sie mit **unterschiedlichen Konsistenzen**. Bieten Sie Ihrem Kind ein **vielseitiges Angebot** an. Wechseln Sie die Breizutaten ab. Gewöhnen Sie Ihr Kind langsam an einen Mahlzeitenrhythmus:

**Frühstück** – **Zwischenmahlzeit** – **Mittagessen** – **Zwischenmahlzeit** – **Abendessen**

Mit Beginn der Beikost kann **zusätzlich Flüssigkeit** angeboten werden, ideal ist **Trinkwasser**.

**Weiterstillen** während und nach der Beikosteinführung, solange Mutter und Kind es wollen.

# Breizutaten



Ein Brei kann aus Zutaten folgender Lebensmittelgruppen bestehen:

| Lebensmittelgruppe                          | Häufigkeit  |
|---|---|
| Gemüse                                      | Täglich   |
| Obst  | Täglich   |
| Getreide (Gluteneinführung!) und Kartoffeln | Täglich   |
| Kuhmilch oder Joghurt oder Buttermilch      | Bis zu 100 – 200 ml pro Tag für einen Milch-Getreide-Brei |
| Hülsenfrüchte (wie Erbsen, Linsen, Bohnen)  | Wöchentlich   |
| Fleisch                                     | 2 – 3 mal pro Woche                                       |
| Fisch und Ei                                | Wöchentlich   |

- Zutaten abwechseln
- Saisonales Gemüse und Obst bevorzugen
- Brei mit Fleisch, Fisch oder Ei nur max. einmal pro Tag geben
- Bis zu 100 – 200 ml Kuhmilch, Joghurt oder Buttermilch pro Tag. Nicht zum Trinken! Nicht mit einer Fleischmahlzeit kombinieren! Nicht vor dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche)!
- Während der Gluteneinführung 2 Wochen lang max. 7 g glutenhaltiges Getreide pro Tag geben. Danach die Menge für 2 Wochen verdoppeln und anschließend langsam steigern.
- Die Konsistenz des Breis abhängig vom Entwicklungsstand des Kindes langsam erhöhen. Auf Wunsch auch Finger Food möglich.
- Der Übergang von einem Schritt zum anderen erfolgt von Kind zu Kind unterschiedlich schnell